

Мурманский медицинский колледж

# Психологическая защита в ЧС

Грузд А.Е.  
Специальность – Сестринское дело Курс 4, группа 2

Научный руководитель:  
Гулик Константин Викторович

# Учитесь властвовать собою...

А.С. Пушкин





# Введение

- Стихийные бедствия, аварии и катастрофы стали постоянным спутником человека. Непосредственная угроза жизни вызывает у людей психологическую и эмоциональную напряженность, мобилизуя весь психофизиологический потенциал человека. Именно он помогает обрести опору, овладеть собой и справиться с ситуацией, а иногда и совершить то, что кажется выше человеческих сил. Но для этого необходимы определенные теоретические знания и практический опыт.



# Психология стресса

- **«Психология стресса»** во французском языке рифмуется со словом «бедствие». В переводе с английского языка означает «напряжение». Само же слово «стресс» происходит от латинского *stringere* – затягивать. Впервые оно появилось в произведениях английского поэта Роберта Маннинга (1303 г)
- Энциклопедический словарь даёт следующее толкование стресса: **«Совокупность защитных физиологических реакций, возникающих в организме животных и человека в ответ на воздействие различных, неблагоприятных факторов (стрессоров)».**



# Стресс как реакция

**Экстремальными** (от лат. *extremus* – крайний, предельный) называются **состояния**, возникающие под влиянием особо патогенных факторов или крайне неблагоприятных изменений в организме и характеризующиеся чрезмерным напряжением или истощением приспособительных возможностей.

- **Чрезвычайная ситуация** – более общее понятие, которое предполагает помимо общей оценки сложившейся негативной обстановки, привлечение различных ресурсов для ее ликвидации, которые этой обстановкой не затронуты.
- Общим признаком всех названных ситуаций является **стресс как неспецифическая адаптационная (приспособительная) реакция на воздействие экстремального фактора**.



# Стрессовые переживания

Говорят:

- **«У страха глаза велики»** - отмечается расширение зрачков;
- **«Сердце готово вырваться из груди»** - нарушается дыхание, учащается сердцебиение;
- **«Побелел как мел»** - спазм периферических кровеносных сосудов;
- **«Коленки подогнулись»** - недомогание;
- **«Опустились руки»** - слабость.





# Стресс - группы

- **Физиологический стресс.** Его вызывают самые разнообразные физические воздействия, например, высокая и низкая температура воздуха, яркий свет, вибрация, сильный звук.
- **Психологический стресс.** Он возникает при действии стрессоров психологической природы. Экстремальность ситуации задаётся отношением человека к создавшемуся положению и оценкой её сложности. Отсутствие необходимой подготовки, внезапное изменение задания, дефицит времени – вот типичные ситуации, в которых по психологическим причинам деятельность затруднена.
- Если человек не может организовать своё поведение и добиться успеха в сложных ситуациях подобного рода, значит, у него возникли состояния так называемого дистресса или эмоциональной напряженности.



# Дистресс

- Distress (англ.) – горе, несчастье, недомогание, истощение, нужда.
- **Импульсивная форма.** В этом состоянии человек проявляет максимум активности, постоянно двигается, суетится, много говорит, хватается за выполнение нескольких дел сразу и не доводит их до конца. Он не способен сконцентрировать свое внимание, и оно перескакивает с одного объекта на другой.
- **Торпидная (тормозная) форма.** Она характеризуется заторможенностью двигательной активности, трудностью восприятия и запоминания новой информации. Человек, даже пользуясь подсказкой со стороны, не может переключить свое внимание, он не способен выполнять простые умственные действия.
- **Генерализованная форма.** Характеризуется эта форма почти полным отсутствием внешней активности. Даже, если человек и производит движения, то они выполняются очень замедленно. Адекватное восприятие ситуации и сознательный контроль над ней отсутствуют.





# Проблемный вопрос

- *Каким образом, основные вегетативные, не зависящие от воли человека, физиологические функции (частота пульса и дыхания, артериальное давление) реагируют на эмоциональный стресс?*

Мы обследовали в ситуации экзамена группу студентов Мурманского медицинского колледжа.

- **Экзаменационная деятельность – уникальная модель для изучения влияния стресса на организм человека, поэтому она применима и к другим областям его экстремальной деятельности.**



# Исследование

## 1. Постановка проблемы.

Данное исследование заключается в выявлении изменений физиологических реакций на стресс в качестве объективных показателей его распознавания и использование адекватных способов и приемов психической саморегуляции (ПСР) перед критическими ситуациями деятельности (экзаменом).

## 2. Объект исследования (участники).

Учебная бригада медсестер Мурманского медицинского колледжа, 10 человек.

## 3. Предмет исследования.

Диагностика психического состояния с помощью экспресс-методик определения стресса.

# Исследование

## 4. Цель.

Формирование у студентов способности самоуправления преодолением стрессового состояния как важного фактора организации собственных действий в борьбе человека за выживание.

## 5. Задачи исследования.

Мотивация студентов на формирование профессиональной готовности к действиям в ЧС.

Обучение студентов основам морально-психологической подготовки управления психическим стрессом в экстремальных условиях.

## 6. Гипотеза исследования:

- Физиологические ответные реакции на стресс являются базовым субстратом его психологических характеристик.
- Эмоциональный стресс, как первичная реакция организма на конфликтные ситуации, рассматривает природу стресса через реакции центральной и вегетативной нервной системы.



# Исследование

## 7. Метод исследования.

Количественно-качественный.

Количественный метод позволяет использовать изменения физиологических реакций на стресс в качестве объективных показателей его распознавания.

Качественный метод позволяет подойти к определению психического состояния объективным методом.

## 8. Сбор данных.

Методом наблюдения за внешними проявлениями стресса; Экспресс-методиками определения стресса: - тест «Градусник»;

- самооценка коротких интервалов времени; - опросник «Шкала самооценки».

## 9. Анализ.

Проводится количественным и качественным методами.

## 10. Этический аспект.

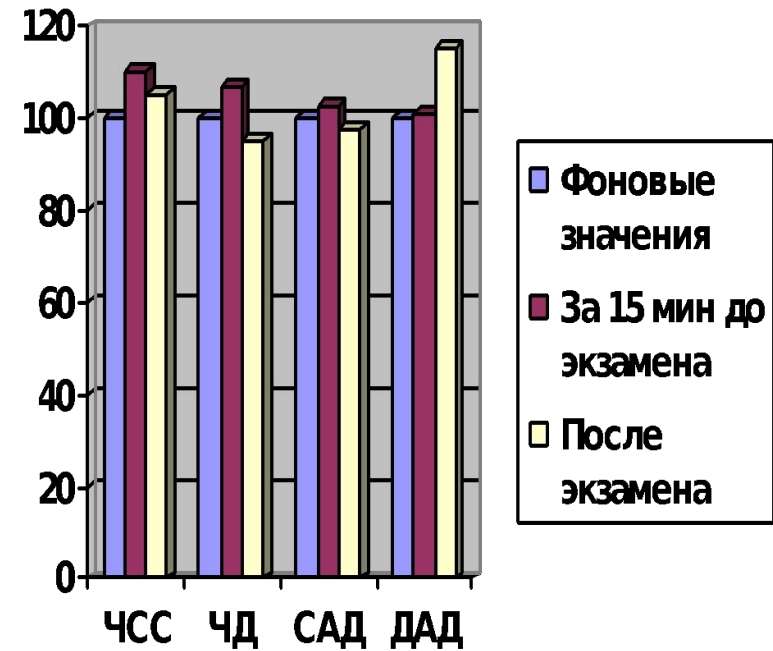
Студентам была гарантирована добровольность, анонимность, конфиденциальность. По окончании работы все участники ознакомились с результатами исследований

# Результаты исследования

## I этап – обследование

Столбиковая диаграмма изменений исследуемых параметров по сравнению с фоновыми значениями:

Так как все регистрируемые в ходе эксперимента показатели претерпели изменения, это дало возможность оценить эмоциональное напряжение с количественной стороны.



# Результаты исследования

## II этап – диагностика

### Методы:

1. методом наблюдения за внешними проявлениями стресса;
2. Экспресс-методиками определения стресса:
  - тест «Градусник»;
  - самооценка коротких интервалов времени;
  - опросник «Шкала самооценки».

**Требования:**  
Апробированы;  
Просты в обработке и истолковании;  
Портативны;  
Оперативны;  
Краткая процедура обследования





# Результаты исследования

## 2. Экспресс-методики определения стресса.

### Тест «Градусник».

Субъективная самооценка уровня стресса может производиться с помощью теста «Градусник», предложенного Н.Я. Киселевым. Он представляет собой шкалу, состоящую из 10 делений, на которой обучающийся отмечает уровень стресса.

В отличие от опросников, диагноз с «градусником» ставится за секунды. Человек, знакомый с ним, способен контролировать свой уровень стресса даже без помощи карандаша, мысленно отмечая, где может оказаться отметка по шкале.

Показатель стресса подсчитывается в баллах от нулевой отметки шкалы.



# Результаты исследования

## Самооценка коротких интервалов времени.

Этот метод дает возможность определить у человека субъективную способность отсчета времени. Установлено, что под действием усиливающегося возбуждения человек недооценивает время (укорачивает временные интервалы), а при развитии процесса торможения «переоценивает» его (удлиняет интервалы времени).

Тест проводится следующим образом: обследуемому дается секундомер и предлагается (не глядя на циферблат) отметить отрезок времени, равный 10 секундам. Так как величина и направление ошибки очень индивидуальны у каждого человека, показателем психического состояния является изменение оценки времени перед какой-либо экстремальной ситуацией – например, экзаменом – по сравнению с фоном (без воздействия эмоциогенных нагрузок).



# Результаты исследования

## Опросник «Шкала самооценки».

Для диагностики уровня стресса может быть использован опросник Ч.Д. Спилбергера – Ю.Л. Ханина «Шкала самооценки». Применяется сокращенный вариант, на заполнение которого уходит 10-15 с.

Исходный показатель (И.п.) рассчитывается по формуле:

$$\text{И.п.} = (\Sigma 1 - \Sigma 2 + 15) \times 4,$$

где  $\Sigma 1$  – сумма вычеркнутых цифр по пунктам 2, 5;  $\Sigma 2$  – сумма по пунктам 1, 3, 4.

Он может находиться в диапазоне от 20 до 80 баллов. Чем выше И.п., тем выше степень стресса перед экзаменом. Оптимальный уровень соответствует 31-45 баллам.



# Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

## 1. Изменение направления мыслей

Данный приём в литературе называют «переключение» или «отвлечение». Если человек сумеет отвлечься от навязчивых мыслей о предстоящем критическом виде работы, нервный потенциал его будет сохранён. Отвлечение достигается тем, что человек накануне трудных, ответственных видов деятельности старается занять себя делом, которое полностью заполняет его мысли.



# Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

## 2. Использование самоприказов.

Установлено, что слова обладают большой регулирующей силой. В процессе обучения у человека вырабатывается своя, индивидуальная система слов-раздражителей, которые действуют успокаивающе. Обычно для успокоения используются самоприказы типа: **«Все будет хорошо»**, **«Нормально»**, **«Не бойся»**.

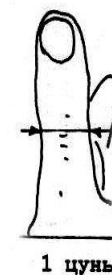
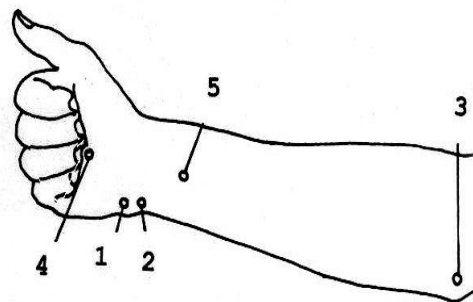
Важно, чтобы обучающийся приемам ПСР систематически тренировал себя такими дополнительными самоприказами. В дальнейшем вырабатывается своего рода органическая связь между внутренней речью и действием. При этом самоприказ обретает дополнительную силу, делается своего рода пусковым стимулом.



# Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

## 3. Восточный (Китайский) массаж

1. **Шэнь-мень** – «Божественные врата» или «Обиталище духа». Находится у внутреннего края лучезапястной складки.
2. **Тун-ли** («Связь с внутренним»). Расположена на один цунь (поперечник большого пальца) выше лучезапястной складки или предыдущей точки.
3. **Шао-хай** («Небольшое озеро») – у внутреннего края локтевого сгиба между сухожилиями.
4. **Лао-гун** («Дворец труда»). Спокойно, без напряжения, сожмите пальцы в кулак – подушечка безымянного пальца упрется в точку.
5. **Нэй-гуань** («Нижний барьер»). Отмерьте два цуня вверх по руке от лучезапястной складки и между сухожилиями нащупайте точку.





# Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

## 4. Мышечная релаксация

- Активно бороться со стрессом можно также с помощью релаксации. В переводе с латинского слово «релаксаре» означает «распускать», «расслаблять». Произвольное расслабление мышц всего тела и конечностей и есть релаксация.
- Психозмоциональное состояние человека практически всегда влияет на мышечный тонус человека, в одних случаях снижая его, в других – повышая. Обычно нервно-психическое напряжение вызывает повышение тонуса мимической мускулатуры. Согласно теории американского и датского психологов У. Джеймса и К. Ланге, эмоциональное состояние человека есть производное от состояния мышечного тонуса, который может изменять настроение.





# Управление психическим стрессом в экстремальных условиях

## Антистрессовая релаксация

(рекомендована Всемирной организацией здравоохранения).

Релаксация по Ф. Пирсу – «Декубитус» Релаксация по М. Шлепецкому



# Анализ

## Биологическая обратная связь (БОС) и мышечная релаксация

- Возникает вопрос: можно ли как-то объективизировать процесс мышечного расслабления, ускорить и повысить эффективность выработки навыков релаксации?
- Оказывается, можно! Благодаря открытию метода биологической обратной связи.
- Все функции нашего организма условно подразделяются на произвольные и непроизвольные. Первыми занимается кора головного мозга, в которой происходят процессы, определяющие сознание. Регуляция непроизвольных функций организма (частота сердечных сокращений, артериальное давление, температура кожи, электрокожное сопротивление кожи, мышечное напряжение и др.) сложна и осуществляется вне сферы сознания. Последнее включается только в экстремальных случаях, когда «сбой» функций грозит гибелью человека.



# Выводы

## Как научиться управлять собой перед экстремальной ситуацией?

**Первое.** Необходимо выбрать для себя те приемы, которые кажутся наиболее удобными для систематического применения.

**Второе.** Способность регулировать свое психическое состояние перед экстремальной работой нужно систематически развивать и тренировать.

**Третье.** Человеку нужно пользоваться несколькими приемами сразу, что усилит желаемые результаты. Опытным путем определите для себя наиболее эффективную комбинацию и учитесь властвовать собой.



# Заключение

***Помните:*** психологические знания, в том числе и вопросы управления психическим стрессом в экстремальных условиях, позволят вам получить дополнительный шанс спастись в критической ситуации

